

ESPERANTISTA VEGETARANO

(Fondita en 1914)

Bulteno de la Tutmonda Esperanta Vegetara Asocio
(fondita en 1908)

Nova Serio: N-ro 3 - Januaro 1972

Redaktanto: Ernesto Váňa
DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR

El la enhavo:

Eldonanto: Christopher Fettes
Saint Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando

A N O N C O J

Ĉion pri redaktado, organizaj aferoj, kontribuaĵojn, artikolojn, sendadu al la redaktanto: Ernesto Vana.

Ĉion pri aliaj aferoj skribu aŭ (se ekzistas) al via landa peranto por EV (vidu malsupre) aŭ (se ne estas landa peranto) al la nuntempa eldonanto: Christopher Fettes.

Abonkotizojn libervolajn, en formo de mondonacoj laŭplaĉa, bonvolu direkti en nuna tempo aŭ al via landa reprezentanto de TEVA (= la peranto de EV) aŭ, se vi ne havas tian, al unu el la asteriskigitaj adresoj malsupre.

Ĝis nun ni registris jenajn Reprezentantojn de TEVA, Perantojn por EV (al kiuj bonvolu vin turni en la respektivaj landoj!)

Argentino: F-ino Sara Laissue, Warnes 397-4º-5, BUENOS AIRES.
Brazilo: S-ro Carvalho Villela, R.Adalberto Aranha 47/403, RIO-GB
Britujo: S-ro H.Bing, 45 Rempstone Rd, E.Leake, Loughborough,Leics.
Bulgario: S-ro Ganĉo Lazarov Damjanov, ul. P.Lumumba 25, SOFIA-5.
*Ĉeĥoslovakia: S-ro Ernesto Vána, DUDINCE okres Zvolen, Sovakio.
Francujo: S-ino A.Boyet, Lebas 3, 49 - ANGERS.
*Germanio (FRG): Eo-Centro, Hasslocherstr.17, 6730 NEUSTADT.
" (DDR): S-ro Walter Etzold, Triftweg 6, LEIPZIG S-3.
Hispanio: S-ro L.Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4º-3ª, BARCELONA-13.
Hungario: S-ro Dr Kottán Béla, Nagyváradi út 58, GYULA.
Nederlando: S-ino O.Landheer v/d Vies, M.Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
Novzelando: S-ro D.MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
Pollando: S-ro Romuald Jalowieczki, ul.Jesionowa 4,m.34, KIELCE.
Rumanio: S-ro R.Pătrascu, St.Pomp.Manoliu,G2-ap.75, BUCURESTI-39.
Sovetunio: S-ro Obodovskij, abon.jaŝĉ.163,KALININGRAD-obl.236000.
*Usono: S-ro J.Parkerson, Box 17463, LOS ANGELES, Calif. 90017.
*Irlando: S-ro C.Fettes, St Columba's College,Rathfarnham,Dublin 14.

Sinceran dankon al niaj subtenantoj - donacintoj:

Argentino: Hess/£2; Belgio: Haazen; Britujo: Bing/£1, Capp/£1, Fiedoroviĉ/50p, Greaves/40p, Lonsdale/£1, ECSmith/£1, Strapps/£1; Bulgario: Anastasov/5, Arnaudova/3, Atanasov/2, Bakarov/8, Ĉerneva/5, Delkinov/3, Dĝudĵev/5, Dilova/3, Dimov/3, Güdülev/6, Kalĉev/3+6rpk, Kalimenov/5, Kjosev/5, Kolĉagova/5, Mihov/5, Jótov/4, Murgin/5, Pamparov/3, Panĉev/5, Poĵarkov/5, Simeonov/4, Somov/5, Ŝopov/3, Valĉev/9, Zahariev/2 - Levoj; Ĉeĥoslovakio: Bielik/15, Blostica/50, Černý/50, Doležalová/30, Furman/50, Kaisar/50, Kozel /40, Milcová/50, Novotná/140, Petrlík/20, Rosa/50, Sláček/30, Trojánek/15,- Kčs; Finnlando: Vollti/10 DM; Francio: Boyet/£1, Dusart/£1, Gaillard/30 F; Germanio (FRG): Degen 12, Megalli 10, Schöner/10 - DM; (DDR): Bräutigam/30 DM; Hispanio: Genis/£1, Palacio/20rpk, Teruel/4.20 DM; Hungario: Magyar/100 Ft; Nederlando: Braake-Staritsky/2, Dijkstra/$3, Koopmans(Velp)/100 DM, Koopmans-Schotanus, Ponti, Punt, Quaasteniet/5, Roelofs/10, Triebels-Pellecom, Van Tinteren, Walsum-Schutte/20 - Fl.; Norvegujo/ Rees/£1; Novzelando: Larsen/£1; Sovetunio: Cukanov/5.50, Dijokas/3, Kiselev/2.50, Langsepp/2.50, Minjuk/2,50, Obodovsky/5, Rakiene/2.50, Sejnker/3, Tamoŝiunas/2, Valaŝinas/1.50; Svedujo: Hansson/£1, Karlsson/10 DM; Therner/8 DM.

Librojn donacis: Bogdanowicz, Judickiené, Landheer v/d Vies, Németh, Walas, Wladarz.

Paĝo de la redaktanto

Karaj Geamikoj !

Jen, la tria numero de nia kara bulteno estas fine en viaj manoj. Estus vere pli bone, se ni povus ĝin presigi, kaj havi ĝin pli ofte: ĉio dependas de ni ĉiuj, de vi ĉiuj! Vi certe min afable komprenas. Kaj ĉiloke mi dankas denove al vi ĉiuj , kiuj rapidis frue sendi vian mondonacon, subteni nian aferon, ebligi la eldonon de la nova numero. Ni dankeme konfirmas al vi la komplezemon, kaj mi esperas kune kun la eldonanto, ke vi klopodos zorgi, ke nia bulteno neniam havu mankojn en financa stato.

Ankaŭ tuj mi volas mencii la instigon de iuj skribintoj, ke la formato de nia bulteno estus duona de la nuna, en broŝura formo. Jes, tia formato estus pli praktika, pli konvena laŭokule, sed bonvolu pripensi, ke sur tiu ĉi formato ni povas al vi pli multe doni, ĉar pli utile ni eluzas la spacon, kaj tiu ĉi formato estas la plej malmultekosta. Kaj nun, en la komenco, tio estas grava afero, bone pripensenda ! Certe tuj, kiam niaj financaj cirkonstancoj tion ebligos, ni transiros al presita eldonaĵo, kaj al pli malgranda formato, kian ni povas plej praktike uzi kaj utiligi. Verŝajne eĉ niaj unuaj "libraj" eldonaĵoj komence povos esti "nur" sam-maniere multobligitaj, kiel nia bulteno, sed kompreneble en duona formato, broŝura.

Kaj nun peto al vi: dank' al Di', mi estas superŝutita de leteroj! Bona signo. Sed jam la komenco de nia starto, - la lanĉo de nia afero okazis, kaj iom post iom normaliĝos nia laboro. Por povi tion laŭeble plej frue atingi, mi petas vin, bonvolu afable aranĝi vian korespondadon tiel, ke al mi skribu n u r en redaktaj kaj organizaj aferoj (poste tutcerte ankaŭ la organizajn aferojn prisorgos iu alia persono, kiam jam tute funkcios nia asocio - TEVA), ĉiujn aliajn aferojn direktu al la eldonanto (abon-donacoj, eldona administrado, novaj abonantoj-donacintoj, reklamacio de nericevitaj ekzempleroj, ktp), escepte socialismajn landojn, el kiuj oni ne povas sendi monon eksterlanden, do por tiuj m i prizorgos ĉi i u n agadon, do la legantoj kaj Representantoj-Perantoj bonvolu el tiuj landoj al mi direkti siajn leterojn.

En pluraj landoj jam funkcias niaj Reprezentantoj de TEVA, Perantoj de nia bulteno. Bonvolu vin anonci el aliaj landoj ankaŭ frue, por ke ni havu la organizajn laborojn en ordo, kaj por ke oni ne devu en ĉiu afero skribi al la redaktanto, resp. eldonanto pri tiaj aferoj, kiujn povas aranĝi la Reprezentanto rekte kaj poŝtrevene. La R-P'ojn mi petas, ke ili afable kontaktiĝu pere de cirkuleroj kun ĉiuj, kies adresojn mi sendis, respektive sendos al ili. Per ilia helpo certe ni trovos ankaŭ aliajn vegetaranojn, kies adresoj al ni ne estas ĝisnun konataj, kaj ili povos ricevi informojn pri TEVA kaj nia bulteno. Certe preskaŭ ĉiuj abonos ĝin per mondonacoj. Ni petas la Reprezentantojn, ke ili repetu nian bultenon de tiuj, kiuj ne emus ĝin aboni, - precipe la 1-an numeron ni tre bezonas tiamaniere reakiri, por povi ĝin disponigi al novaj, seriozaj legantoj-abonantoj, ĉar el tiu ni havas jam nenian stokon. Se iu pro nekonata kialo ne ricevis iun n-ron, la Reprezentanto afable disponigos al tiu la koncernan ekzempleron por tralego. De tempo al tempo la R-P sendos la kolektitan monon (laŭ event. interkonsento) al la eldonanto.

Jes, - tiel iom post iom normaliĝos nia laboro, kaj venos la

fruktoj, el kiuj ni ĉiuj havos ĝojon, ĉar ili elkreskos el niaj komuna laboro kaj klopodoj. Jam nun montriĝas la rezultoj, kaj sinsekve venos vere seriozaj, ĉar ni - manon en mano - klopodos helpi unu la alian, subteni, konsili, kaj ĉefe: doni al nia vegetara vivmaniero la plej seriozan sciencan bazon, konkorde kun seriozaj spertoj de nia vasta kolegaro. - Al tiaj klopodoj mi invitas vian kunlaboron kun anticipa danko. Kaj aparte mi dankas vian ĝisnunan helpon ! - Kun amika, varma manpremo via Ernesto Váňa .

* * * *

Vortoj de la Eldonanto

Karaj gelegantoj !

Tiu tria numero de EV vin atingos preskaŭ ĉiujn dum januaro, ĉar mi enpoŝtigos ĝin je la unua de tiu monato, ĝuste unu jaro post la elsendo de la unua numero.

Eble vi atendis pli ol du numeroj en tiu unua jaro ? Se jes, ne forgesu ke antaŭ dudek monatoj vi estis nur legontoj ! Certe, kiel vi, ankaŭ mi ŝatus vidi pliofta aperadon de nia bulteno. Sed ĉar mi estas nur eldonanto (ne eldonisto), kaj ĉar neniu alia sinoferis por fari la tajpadon (pri kiu mi restas vere nesperta), vi devas aŭ atendi pacience aŭ trovi vian propran solvon.

Krom mia nespertuleco pri tajpado, grava fakto estas ke mi havas tre malmulte da tempo. Mi instruas en loĝlernejo kie ekster la klasoj mi devas okupiĝi ofte pri la junuloj ĝis la deka vespere. Kaj kiam mi ne laboras en la lernejo diversaj aliaj aferoj forŝtelas mian libertempon; ĉar pro la fakto ke irlandanoj ĝenerale ne ŝatas fariĝi komitatanoj, mi estas nuntempe prezidanto kaj de la Irlanda Movado Kontraŭ Vivisekcio kaj de la Asocio por la Natura Vivo, kasisto de la irlandaj Esperanto-Asocio kaj Vegetara Societo (ĵus fondita) kaj komitatano de kvin aliaj naciaj organizaĵoj. Aldonu al tio-ĉi mian aktivan (kaj kompreneble pacifistan) maltrankvilon pri la minaca politika situacio en Irlando kaj vi sendube komprenos kial mi ne havas tempon eĉ por lerni tajpi kompetente !

Por prepari tiun bultenon mi devis labori dum la duono de mia kristnaska ferio, kiam mi estas forlasinta Irlandon por viziti la hejmon de mia patrino en Anglujo: tiu fakto klarigas kial letero el irlanda adreso portas britan poŝtmarkon ! Almenaŭ la poŝtkostoj estas iom malpli altaj ol en mia adoptita lando....

Krom la prokrasta eldonado mi bedaŭras ankaŭ la nur ordinaran multobligitan prezentadon. Tion devigis la fakto ke en tiu urbo kie loĝas mia patrino ne ekzistas presisto uzanta la ofsetan metodon. Bonvolu nepre ne sendi al mi, tial, sugestojn por plibonigi la bultenon, krom se vi mem estas preta eldoni ĝin. Mi jam ricevis multajn, sed ne estis eĉ unu pri kiu mi ne jam pensis.... La laste ricevita ideo, ke mi numeras tiun bultenon "3 kaj 4", mi malakceptis pro la fakto ke ni neniam promesis kvar numeroj dum 1971, kaj ke tiu ideo instigus la supozon ke kvar numeroj certe aperos en 1972: laû mi, neniu inter ni povas je tiu ĉi momento garantii tian dezirindan situacion. Se la kvara numero de EV dependas de mi, ĝi aperos, ofsetpresita, en julio. Sed espereble iu alia el vi, karaj legantoj, sinoferos por fari, certe pli efike, tiun laboron?

C.F.

Vegetara Kunveno dum la 56a.Universala Kongreso

Dank' al oferema laboro de kelkaj unuopuloj, post multaj jaroj denove reviviĝas TEVA. Tio estis videbla ankaŭ dum la UK en Londono, kiam okazis kunveno de vegetaranoj. Ĝi okazis marde 3.VIII je la 9,00h. en salono "Baghy". Ĉar la salonoj estis en diversaj konstruaĵoj, ofte estis malfacile trovi ilin. Tio influis ankaŭ la vegetaranan kunvenon kune kun granda pluvo. Alvenis 22 gesamideanoj, sed el dek unu landoj. Prezidis s-ano Bing (Britujo). Salutleteron de redaktoro de "Vegetarano" tralegis s-ano Sládecek (Ĉeĥoslovakio) kiu informis ankaŭ pri la bonkoreco, oferemo kaj persistemo de nia amiko s-ano Váňa, kiu tute senprofite organizas, agadas or TEVA. (Estas necese ĉiam aldoni respondkuponon, se iu deziras respondon de redaktejo, ĉar la monujp de redaktoro ne estas neelĉerpebla.)

Dua punkto de la kunveno traktis pri perantoj de TEVA. Laŭ ebleco ĉiu povus fariĝi fakdelegito por vegetarismo ĉe UEA; SAT-anoj povas anonci en sia jarlibro, ke ili estas vegetaranoj. Ĉiu estu preta informi interesulojn pri vegetarismo kaj ĝiaj avantaĝoj.

Ĉiu laŭ sia ebleco helpu al administranto de TEVA per diversaj sciigoj, interesaj informoj. Estas multaj adresoj de vegetaranoj, kiuj ankoraŭ sendis nenian subtenon. Voluntuloj el diversaj landoj estas petataj iĝi perantoj, kaj kontaktiĝi kun tiuj homoj kaj demandi, ĉu ili vere estas vegetaranoj, kaj ĉu ili deziras la gazeton, kaj instigi ilin donaci monsubtenon al nia bulteno.

Rilate la financaj aferojn, s-ano Fettes (Irlando) anoncis ke post eldono de la dua numero de "Vegetarano" la monhavaĵo rapide malkreskis, ĉar la pago por eldono estis sufice alta. Espereble novaj donacantoj kaj subtenantoj rebonigos la situacion.

Koncerne nian **bultenon** "Vegetarano", kompreneble la redaktado povas resti ĉe s-ano Vaňa, sed la eldonado restu ĉiam em lando, kiu povas garantii liberan eldonadon kaj aperadon de la gazeto. Perantoj kaj ĉiuj aliaj povas kolekti informojn pri naciaj vegetaranaj asocioj, traduki el naciaj vegetaraj gazetoj interesajn artikolojn por "Vegetarano".

La amikoj, kiuj ĉeestis la oficialan bankedon estis tute kontentaj. La nutrado estis bona kaj laŭ propra elekto, multe da legomoj ktp. Ne estis necese fari specialajn avertojn kaj postulojn al la LKK. (Pri la 57a UK en Portland, la vegetara nutraĵo estos certe bonega, ĉar S-ino Estling kiu organizos la bankedon estas ŝi mem vegetara. C.F.)

Oni decidis dum jaro 1972 aranĝi, se eble, du semajnajn feriadojn (libertempadojn) de vegetaranoj. Unu semajno estus en okcidenta lando, dua semajno en orienta, por ke ĉiuj povu ĝui la renkontiĝon.

Fine parolis multaj gesamideanoj pri diversaj aferoj. S-ino el Argentino parolis pri sukcesoj, kiujn havas la sudamerika spiritualista asocio, kiu posedas jam kelkajn vegetarajn restoraciojn en Rio de Janiero, Sao Paulo, ktp. En Japanio la multnombra "Oomoto" rekomendas al siaj anoj ankaŭ vegetarismon. En Anglujo kaj aliaj landoj multaj vegetaranoj troviĝas inter kvakeroj kaj adventistoj.

D-ro Megalli (Egiptano el Germanio) parolis, ke li estas denaska vegetarano, li tute ne sentas bezonon manĝi viandon kaj estas sana. Li estis aktiva ankaŭ dum aliaj kunvenoj. Ekzemple dum kunveno de

militrezistantoj li parolis pri Tolstoj, kiu estis la unua prezidanto de la Tutmonda Vegetarana Asocio.

La ĝenerala impreso el la vegetarana kunveno estas, ke multaj ĝojas, ke TEVA denove ekzistas, ili volas iamaniere kunlabori kaj ili postulas ankaŭ dum la venontaj Universalaj Kongresoj vegetarajn kunvenojn, dum kiuj oni povus interŝanĝi spertojn, renkonti amikojn.

Vlado Sládeček

*   *   *   *

Kongreso de la Internacia Vegetara Unuiĝo - Septembro 1971

La ĉiudujara kongreso de I.V.U., kies nuna prezidanto estas unu el familio de vegetaraj kuracistoj britaj, okazis lastatempe en la belega "Congresgebouw" en Hago. Mi trovis tiun urbon tre agrabla kaj multe ĝuis restadon ĉe esperantista vegetarano (kiu fakto kompreneble helpis min varbi por nia lingvo inter la kongresanoj.

Kvankam tiu Unuiĝo nomiĝas internacia, kaj havas membrojn en pli ol dudek landoj, ĝi estas nuntempe angla afero, kaj el anglalingvaj landoj venis la plimulto de la 250 partoprenantoj. La du oficialaj lingvoj estis la angla kaj la germana, sed eĉ por parolantoj de tiuj lingvoj la samtempa traduko ne estis ĉiam bona. De tempo al tempo estis ankaŭ tradukoj aŭ resumo en aliaj lingvaj, sed la kunsidoj mem vere ne oferis grandan intereson eĉ al tiuj kiuj komprenis la francan, la hispanan kaj la rusan lingvojn.

El la parodadoj kiujn mi ĉeestis, tri estis elstaraj: tiu de s-ro Jay Dinshah, Prezidanto de la usona "Vegan Society" (kiu malestimas ne nur la viandon sed ankaŭ laktaĵojn, ovojn kaj mielon), tiu de s-ro Germán el Venezuelo, kaj tiu de brita s-ro O'Brien kiu traktis (helpe de lumbildoj) la suces kultivadon de legomoj sen animala aŭ artefarita sterko kaj ankaŭ sen fosi la teron. Tiu sistemo estas grava afero por ni, kaj me parolos pri ĝi dum nia kongreso en Bad Sachsa (vidu malsupre).

Kiel la nova kasisto de I.V.U. mi esperas, je la okazo de la venonta kongreso (Stokholmo, 1973) enkonduki la uzadon de Esperanto krom tiu de la germana kaj angla lingvoj, kondiĉe ke sufiĉe da TEVA-anoj ĉeestos la okazon. Do venu al Stokholmo en sept.'73!

Christopher Fettes(Irlando)

*   *   *   *   *

KONGRESO DE NIA ASOCIO - 1a ĝis la 8a de SEPT. 1972

En norda Germanujo (inter Hamburg kaj Berlin, en Bad Sachsa, FRG) okazos nia unua kongreso. La loko estos vegetara hejmo situanta en bela arbaro. Tio estos unika okazo ne nur por renkonti aliaj esperantistajn vegetaranojn sed ankaŭ por labori por nia movado. Ni diskutados, manĝos bonan nutraĵon, promenados sub la pinoj, aŭskultos paroladojn, kaj tradukos la plej bonajn varbilon en naciaj lingvoj kiujn la kongresanoj alportos.

Ĉar nur kvindek samideanoj povos ĉeesti (duono kun ĉambroj en la hejmo, alia duono - malpli multekoste - manĝanta tie sed loĝanta en najbara kampadejo) SKRIBU NUN por pluaj informoj al: S-ro C.Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14,Irlando - kaj bonvole aldonu internacian respondkuponon !

Nia Literatura Rubriko - Ĥaĝi Monaĥ Ĥrisant

Dudek kilometrojn sude de Rusĉuk, alantaŭ vilaĝo Bassarbovsk, en valo de negranda, malklara rivereta Lom, estas ĝis hodiaŭ videblaj restaĵoj de monaĥejo de sankta Dimitro. Manoj de piaj monaĥoj antaŭ jarcentoj enhakis en abrupta kalkŝtona muro labirinton de koridoroj kaj ĉeloj, apartigitaj de plua mondo nur per mallarĝa vojeto, kiu supreniras de riverbordo ĝis roka labirinto kvazaŭ en ĉielon.

Same kiel multaj aliaj, prirabis turkaj senkredulaj eĉ ĉi tiun monaĥejon kaj forpelis la monaĥojn. La detruan laboron finigis la tempo, akvo, suno, frosto kaj vento. Tiuj dispecigis la supraĵon de la roka muro, tutaj ŝtonegoj eĉ kun muroj ruiniĝis en riveron, senhonte malkovrante la internon de ĉeloj, kiuj elŝeliĝis el rokoj kvazaŭ kernoj de nuksoj. La tuto similis pli al malorda kolonio de trogloditoj, ol al estinta rifuĝejo de meditema monaĥoj.

En tia stato trovis la monaĥejon la blankbarba ĥaĝi Monaĥ Ĥrisant, kiam li antaŭ dudek jaroj alvenis al ĝi, vestita en malpura sutano, post longa vojo el Jerusalemo. En lia animo estis kaŝita sopiro plue servi al Dio, en lia barbo cent mil Leva, kiujn li dum dudek kvin jaroj kunŝparis el donacoj ĉe Dia tombo.

De la ruiniĝinta ŝtuparo li forĵetis la ŝtonojn, surengrimpis al unu ĉelo, kiu ankoraŭ estis sufiĉe konservita, elhakis la urtikaron kaj kardaron, forpelis la serpentojn, en la muro li faris fenestron, kaj tie li ekloĝis.

Post pluaj dudek jaroj li purigis kaj riparis la najbarajn ĉelojn, elhakis novajn kaj kunigis ilin pertrotuaroj kaj ŝtuparoj, sed estis necese havi kuraĝon, por eniri ilin. En plej granda ĉelo li kreis presbiterejon kun niĉoj por Diservaĵ ilaro, aĉetis ikonojn kaj incensilojn, elskulptis altaron kaj pezajn kandelingojn kaj tion ĉion li portis tra abrupta trotuaro supren.

De tiu tempo komencis kredantoj vizitadi ĉi tiun valon malantaŭ Bassarabovo. Ili eliradis tra la abruptaj ŝtupoj ĝis al roka sanktejo kaj en pia admiro ekstaris antaŭ ligna, riĉe skulptita altaro kaj ikono en orumitaj kadroj.

Apud muroj, sur kiuj estis bildoj de sankta Dimitro kaj ornamoj de ligno, supreniris la fumo de timiano kune kun preĝoj por savo de homaj spiritoj. Kredantoj havis en manoj maldikajn kandelojn, kiujn ili aĉetis de la sankta servanto por unu Leva po peco. Alvenis eĉ malpli piaj. Nigro-okulaj belulinoj alkondukis buklo-harajn fianĉojn kaj Ĥaĝi Ĥrisant klinita malsupren, ripetis per siaj sensangaj lipoj preĝojn al Plejpotenculo por iliaj feliĉaj geedziĝoj kaj por sano de iliaj posteuloj. Nigro-okulinoj genufleksis kaj sonĝis pri estonta feliĉo, dum fianĉoj rikanetis kaj tiuj plej malpiaj eĉ rikanis.

"En lasta tempo la homoj forgesis min" - ekĝemis Ĥaĝi Monaĥ, kiam li tagmeze formetis la nigran sutanon kaj promenis surborde nur en ordinara ĉemizo kaj nemonaĥa ŝelko - "hodiaŭ alvenis nur dudek kredantoj kaj iaman dimanĉon eĉ malpli.

"Kaj kion vi opinias, Ĥaĝi, ĉu ili denove venos ?"
La maljunulo pripenseme karesis sian barbon: "Se mi povas diri veron, mi pensas, ke ili ne venos. La homoj havas nun aliajn zorgojn."

Ĥaĝi scias, kion li diras. Li multe jam ekkonis kaj travivis. Piede li trairis grandan parton de la mondo, dudek jarojn staradis

li, servisto de Dio, ĉe Dia tombo, li konas Istambulon, Kahiron kaj Damaskon. De sia junaĝo li ne manĝis viandon, ne fumis. Lia unusola nutraĵo estas lakto kaj pano, kiun al li alportadas bonaj virinoj el Bassarbovo, same kiel mielo, kiun li ricevas de siaj dudek abel-svarmoj.

Dudek jarojn li hakadis en ĉi tiuj rokoj ĉelojn, trotuarojn, ŝtuparojn. Tutan sian havaĵon li enmetis en ĉi tiun monaĥejon. Li preĝis por savo de pekuloj, por pluvo, por feliĉaj geedziĝoj, kaj por sanaj infanoj, por bonaj intencoj, eĉ por resaniĝo de malsanuloj. Kaj tamen la homoj jam ne alvenadas.

Ĥaĝi estas saĝa. Li meditadas pri nova mondo kaj homoj, kaj rigardas dum vesperoj kaj de la rokoj en valojn apud la rivero. Ĥaĝi scias, ke ili jam ne alvenos. "Jes, ili havas jam aliajn zorgojn."

En tiu momento ni imagu unu el la ĉeloj, kiun Ĥaĝi montris al ni nur pro tio, ĉar ni alvenis el malproksimo. Al ĝi kondukas plej mallarĝa kaj plej abrupta trotuaro kun balustrado, por ke la monaĥo povu transiri ĝin, eĉ se jam malfacile.... Kaj en ĝia muro apud amaseto de brikoj kaj ŝtonoj, kiuj estis preparitaj por enmasonigo, estas videbla nigra kvadrato de roka tombo. Kaj super la tombo sur ŝtona epitafo estas ora surskribo:
"Ĉi tie ripozas servisto de Dio, Ĥaĝi Monaĥ Ĥrisant, naskiĝis 1.VIII.1888 - mortis...." La dua dato ankoraŭ mankas.

Se vi ekmemoras tiun ĉi monaĥon, kiam vi pensas pri nova Bulgario kaj pri tiuj, kiuj havas "aliajn zorgojn", pri junaj homoj el Slivopol, pri laboristoj en entrepreno Najdena Kirova, aŭ pri stukistoj, kiuj ornamas nacian Operon, vi ricevas impreson, ke se monaĥo Ĥrisant estus pli juna kaj devus denove elhaki novan rokan monaĥejon, ĉu li ne apartenus inter ili ? Kiu scias ?

(El la slovaka libro de B.Chňoupek: "Dunaj končí v Izmailu" (1957) esperantigis V.S.

* * * * *

LEONARDO DA VINCI

La itala universala genio, kiu vivis dum 1452-1519, estis artisto, inĝeniero, inventisto, arkitekto kaj astronomo. Kvankam aŭtoro kaj muzikisto, li eble estis la plej elstara kiel pentristo. Kiu ne vidis aŭ aŭdis pri la pentraĵo "Mona Lisa" kiu nun troviĝas en Parizo, sed kiun la kreinto retenis en sia propra posedo ĝis sia morto ?

Jam en sia juneco, kiel infano, kiam li ekkonsciiĝis de kie la viando devenas, la malgranda Leonardo rifuzis manĝi ĝin.

Nia samideano Walther Etzold el Germanio en la dua numero de "Vegetarano" jam menciis kion Da Vinci diris pri bestmortigo. Kiel viv-konsilon li aldonis:

"Se vi deziras resti sana, tiam manĝu nur kiam vi malsatas, kaj manĝu ion facile digesteblan. Maĉu bone kaj nur prenu bon-kuiritajn kaj simplajn manĝaĵojn. Ne dormu post manĝado. Ne ekscitiĝu kaj evitu malfreŝan aeron."

(Kaj li ankaŭ diris: "Forkuru de ventego kaj timu virinojn ! ")

La naturdotita homo kiel junulo iam ekkriis: "Mi ŝatus fari miraklojn!" - kaj ŝajne li sukcesis; tamen li mortis malfeliĉa, ĉar li opiniis, ke li faris tre malmulte.

O.Landheer van der Vies (Nederlando)

ANSTATAŬ VIANDO

(El la revuo "Life and Health" - Vivo kaj Sano - Vol.85, No.3, marto, 1970. Tradukis el la angla: Sergio R.Docal, Washington, D.C., Usono, kun permese de la autoro : -

D-ro Lloyd K. Rosenvold

Dum la malabundo de viando okaze de la dua mondmilito, multaj dommastrinoj lernis pri bongustaj kaj nutrigaj senviandaj manĝaĵoj. Kaj ekde kiam bestdevenaj grasoj suspektiĝis ludi rolon en la estiĝo de arteriosklerozo, ĉi tiuj virinoj denove komencis studi la senviandajn menuojn, celantaj eviti la domaĝajn rezultojn de tiuj grasoj.

Ĉu estas eble konservi bonan sanon kaj bone nutri sin per senvianda dieto ? Jes ! Multaj miloj de usonanoj tion faras. Kion ili manĝas ? Ĉu estas eble ricevi sufiĉan proteinon kaj feron per ilia manĝado ? Kaj kio pri vitaminoj ?

Ni rigardu kelkajn faktojn. Estas vero ke bov-proteino estas bonkvalita el nutra vidpunkto. Sed la plej multaj homoj trosatigas sin per ĝi. Meza viro bezonas nur 28 gramojn da proteino po tago. Por plia certeco, ni diru ke 45 gramoj sufiĉegas. Oni povas facile akiri tiun kvanton de bonkvalita proteino el fontoj aliaj ol viandaj.

Ovoj enhavas proteinon eĉ pli bonan ol tiu de viando, kaj laktproteino estas almenaŭ tiel bona kiel la vianda. Sed ni rigardu nun en la vegetala regno por altkvalita proteino.

Sojoj kaj kikeroj havas perfektan proteinon. La plej multaj aliaj legomoj (fazeoloj, arakidoj aŭ araĥisoj, faboj, lentoj, ktp) enhavas iomete malpli perfektan proteinon. Interese, la protein-frakcioj kiuj malabundas en tiuj legomoj, ja abundas en kompletaj grenoj. La normala uzo de kompletaj grenoj provizias tiun malgrandan mankon kaj igas el la legomproteinoj perfekta proteino. La rezulto estas proteino tiom kompleta kaj nutriga kiel la viandaj.

Kompletaj grenoj havas ja bonan proteinon. En Usono ni uzas tritikon kiel ĉefa greno. Kompleta tritiko havas bonegan proteinon. Kaj same, kompleta rizo, kompleta sekalo, kaj kompleta aveno. Kvankam la plej multaj grenoj enhavas malmulte da kelkaj proteineroj, okazas ke ĝuste tiuj mankantaj partoj abundas en legomaj proteinoj. Alivorte, legomoj kaj kompletaj grenoj kompletigas unu la aliajn al perfektaj proteinoj. Nia Kreinto ekpensis ĉion kiam Li planis provizaĵojn por la homoj.

Nuksoj estas inter la plej bonaj fontoj de proteino en la mondo. Fruktoj kaj vegetaloj havas bonegan proteinon, kvankam en malgrandaj kvantoj. Terpomoj havas alt-kvalitan proteinon. Ili estis unu el la ĉefaj nutraĵoj de la fortegaj irlandanoj kiuj enmigris en Usonon antaŭ unu jarcento.

La kerno de semoj de helianto aŭ sunfloroj estas framdaĵo tre ŝatata de multaj usonanoj. La rusoj manĝadas ilin dum jarcentoj. Ĝi enhavas 17% da alt-kvalita proteino. Aliaj fontoj de plej bona proteino estas gisto, kaj tritik-ĝermo.

Fakto, kiun multaj ne scias, estas ke viando estas unu el la plej malbonaj fontoj de mineraloj escepte fosforo. Laboratora analizo de viando eble montrus iom da fero (pro tio, ka la plej multaj viandoj enhavas multe da sango), sed ĝi estas en formo nekomplete (nur 11

procente) asimilebla de la homa korpo. Sekigitaj faboj enhavas trioble el fero ol bovo-viando. Pizoj, tritiko kaj aveno enhavas duoblan kvanton.

Antaŭ kelkaj jaroj, kelkaj nutriistoj ektrovis kion vegetaranaj kuracistoj estis sciintaj dum longa tempo: ke viando ne evitas anemion. En la aŭtoritateca revuo "Nutrition Reviews" de aŭgusto 1962, verkisto diris:

"Surprize, nutrado konsistanta el viandoj regule okazigas seriozan anemion al musoj. Bovoviando kaŭzis la plej severan anemion, sed porkaĵo ankaŭ produktis similajn rezultojn. Kokviando estis iomete malpli efika kiel kaŭzanto de anemio."

Homoj ekzistas kiuj erare kredas, ke oni bezonas kion ili nomas "bona ruĝa viando" por estigi ruĝan sangon. La vero estas, ke viando estas ege malbona produktanto de sango, kaj laŭ la menciitaj eksperimentoj ĝi povas eĉ kaŭzi anemion. Manĝaĵoj el la vegetala regno ankorau restas niaj plej efikaj sangofarantoj.

Simile esprimas sin D-ro Henry Sherman (Columbia Universitato) kaj Constance Pearson, en ilia verko "Modern Bread from the Viewpoint of Nutrition" (Moderna Pano el Vidpunkto de Nutrado) je la paĝo 42: "La fero de kompleta tritikpano estas pli efika por produkti hemoglobinon ol sengrasa bovaĵo, hepato, kaj ovoflavo."

Estas homoj kiuj kredas ke viando estas bona fonto de vitaminoj. La fakto estas, ke viando (escepte hepato, renoj kaj aliaj internaĵoj) estas malriĉega fonto de vitaminoj. Muskola viando ja havas iomete de iuj el la B vitaminoj, sed kompletaj grenoj kaj legomoj estas ege pli bonaj fontoj. Vitamino E abundas ĉefe en semoj. En bifsteko mankas vitaminoj A kaj C, kiuj estas sufiĉegaj en fruktoj kaj vegetaloj. Do, se vi serĉas vitaminojn, serĉu en la vegetala regno.

La graso de viando estas precipe de saturita speco, kiun oni pli kaj pli akusas kiel kaŭzo de malmoliĝo de la arterioj. La naturaj grasoj de la vegetala regno estas plejmulte el nesaturita speco, kiu tendencas eviti la malmoliĝon de la arterioj, jen plua gratifiko ricevata de homoj kiuj preferas vegetaran nutradon. Kaj bedaŭrinde, studoj faritaj montras, ke estas la gras-gusto kion homo ŝatas kaj serĉas en viando, ne ĝia proteino. La plej multaj ne povas toleri viandon sen la troa spicado kaj graso, kutime uzitaj kun ĝi.

La manĝaĵoj el la vegetala regno havas siajn proprajn, delikatajn gustojn, kaj ili bezonas neniun, aŭ nur malmultan aldonatan spicadon. Kiam vi elektas la senviandan vivon, vi lernas ĝui naturajn manĝaĵ-gustojn.

Interesa aldono: Kiam permeso estis petata de D-ro Rosenvold por tradŭki kaj publikigi lian artikolon en Esperantisto Slovaka, je nia granda surprizo ni trovis en lia respondo la frazojn: "Mi nun ne scias Esperanton, sed ja klopodis lerni ĝin antaŭ multaj jaroj, kiam ĝi unue aperis. Do, mi estos tre dankema se mi ricevus ekzempleron de la artikolo post kiam ĝi estos tradukita kaj presita."

* * * * *

Ĉu vi legis pri nia venonta kongreso de TEVA-anoj, je p.6 ?

P A C O S U R T E R E

Antaŭ mi kuŝas la unua numero de E.V. (kies alveno en mian praarbaran loĝejon daŭris monatojn!) en kiu renkontiĝas du diversaj movadoj, kiuj tamen havas iun komunan: ambaŭ celas la pacon. Certe preskaŭ ĉiuj homoj sopiras al la paco, ja, ĝi ŝajnas esti la plej granda trezoro krom la sano por la tuta homaro. Tamen ĉiuj klopodoj por atingi tiun idealan staton ĝis hodiaŭ havis neniun efikon. Kaj rajte oni demandas, kie kuŝas la kaŭzo de tiu fiasko ?

Efektive ja la homaro esperas, ke la profetaĵo iam realiĝos, kiu promesis la pacon surtere por ĉiuj homoj de bona volo. Kaj tiu eldiro ankaŭ troviĝas la respondo de la supra demando: la paco nur estas ebla, se la homoj havas bonan volon. Tiu bona volo estas la "conditio sine qua non", sen kiu la paco surtere ne eblas. Senefikaj estos ĉiuj konferencoj, kongresoj, unuiĝoj, partioj, kiuj pretendas havigi al la homaro la pacon, se al ili mankas la unika kondiĉo - la bona volo ! Fakte ĉiuj tiuj entreprenoj nur faras multan bruo por nenio.

Kontraŭe al tio estis la devizo de la "imperium romanum": "si vis pacem, para bellum", kio signifas Esperante: se vi volas pacon, preparu militon. Kaj tiu principo ankoraŭ gvidas la nunan homan konduton. La du grandaj potencoj kun iliaj satelitoj rivalas inter si, per daŭra pligrandigo de la armado, kaj la "senblokaj ŝtatoj" deklaras, ke ili devas plu armadi sin por defendi sian ekzistadon. Konsiderante tiun sintenon, ne estas mirinde, ke ĉiuj debatoj, disputoj kaj packontraktoj havas nenian sukceson. Male, tiuj senefikaj babiladoj nur komplikas la vivadon surtere sen ia reala pliboniĝo. Efektive ĉiu reformo aŭ revolucio per novaj statutoj, dogmoj, doktrinoj, ktp nenion ŝanĝas, sed nur perturbas ĉion pli ol necese. Krom la anaro de ĉiu revolucio kredas je la vero de sia movado, kiun ili fanatike defendas, transformante la teron en inferon. Baldaŭ tiuj fanatikuloj perfortigas iliajn kontraŭulojn, subpremante ĉiun tolerecon. Kaj ve, se tiuj frenezuloj atingos potencon !

Nun ni povas esperi, ke ni trovos inter la esperantistoj pli facile homojn de bona volo, mi nur volas rememorigi la internan ideon de nia D-ro Zamenhof, kiu iomete kongruas kun la bona volo. Jam la fakto, per unu komuna kingvo kunligi ĉiujn homojn surtere, postulas de ĉiu esperantisto la komprenon kaj toleron de siaj kunhomoj.

La vegetara movado proklamas la respekton antaŭ la vivo, kiu malebligas la murdon de homoj kaj bestoj, tial ankaŭ la vegetarano ne taŭgas kiel militisto. Por li lia vivmaniero estas la konsekvenco de la homa evoluo al etika progreso, kiu iam lin devigis forlasi la kanibalismon. Se hodiaŭ ankoraŭ multaj homoj manĝas viandon, tio nur estas kaŭzita per la kutimo, kies potenco ludas grandan rolon en la homa historio. La fakto, ke la vegetarano rompis tiun potencon per sia vivmaniero, faras el li taŭgan avangardiston por la pacmovado.

Kaj estas evidente, ke ni staras ĉe la komenco de grandaj ŝanĝiĝoj en la homa evoluo. La nuna Kaoso surtere ja devas konvinki multajn homojn, ke ili eraris, tial ili serĉos alian vojon, ili devas ekkoni, ke la ĝisnuna strebado je potenco, gloro kaj riĉeco estas malinda por la homa gento. Dum li prizorgis nur sian fizikan korpon kaj ties komforton, li malatentis sian animan forton, ja, eĉ li ne foje utiligas sian racion. Ofte li nur trotas en la miljaraj

reloj de siaj praulоj, sen fari pripensadojn, ĉu lia ago estas justa aŭ ne.

Tiu indiferenteco estas kaŭzo de la nunaj malfacilaĵoj sur nia tuta planedo. La juna generacio ribelas kontraŭ la maljuna, ĉiu malkonfidas la alian, la konfliktoj reciprokaj kreskas. El ĉio tio la atenta observanto ekkonas la komencon de nova epoko, kiu volas altigi la tutan homaron al pli supera grado.

Ni esperantistaj vegetaranoj estu la pioniroj de tiu nova epoko. Mi finas mian pensadon kun la peto, ke ni ĉiuj konsideru ĉion kaj zorgu antaŭ ĉio, ke nia bona volo en nia interno kresku, por ke iam poste ekestu la paco surtere.

Benno Jagodzinski (Argentino)

* * * * *

PRI MIA "GURU"

La saĝuloj tiel diris: "... ĉiu homo unufoje en sia estado renkontiĝas sur la Viv-vojo kun Guru. Du eblecoj estas: ili sin rekonas aŭ ne ... "

Mi ankaŭ komencis mian Vojon, sed male. Dank' al Dio, mi rekonis mian "Guru"-n, ankoraŭ en tempo ĝusta. Li estiĝis mia Majstro kaj malkovris antaŭ mi la veran eblecon de la homa ekzisto. Per Lia ekzemplo demonstrita, mi povis ŝanĝi ankaŭ mian malĝustan memon, eĉ vivmanieron. Ne havinte patron, mi poste havis tiun en Lia persono. Mankis al mi nenio, ĉar Li plenigis la malplenon en mia animo. Mi ekkonis la reformfilozofion kaj kun Lia helpo mi vegetaraniĝis.

Kiel diris la saĝuloj: " ... La Guru profetigas Vin kaj poste, Vi povas sola kontinuigi la Vojon direktan ... "

Espereble, mi nek perdos la ĝustan Vojon nek mian Guru-n, ĉar kun li ankoraŭ mi havas kontakton. Ni kredas en la potenco de la pensfortoj kaj tiel ni ĉiam renkontiĝos.

Mia kara Majstro, Vi, kiu montris al mi la racion de la Vivo, grandan trezoron vi donis, mi ĉiam restos al Vi ŝulda! Mia kara Jozefo ne vane lacigis Vin kun mi. Iam Vi devos esti fiera je Via pensido !

"FRAMO"

* * * * *

"La militoj alvenas pro tio, ke homoj kutimiĝas mortigi bestojn kaj mangi iliajn kadavrojn."
Hesiodos, 700 a.K.

"Mi trovis sklerozon 95% inter viandomanĝantoj kaj nur 5% inter vegetaranoj, kaj mi opinias ke mi ne eraras kiam mi kredas ke la stato de sklerozo pliboniĝas se oni manĝas vegetaran nutraĵon."
Univ. Prof. Dietrich

"Mi petas ĉiujn doktorojn de la mondo, ke ili diru almenaŭ unu motivon, bazon, aŭ kaŭzon, kiu estus por bono de viandomanĝado kaj staras sur scienca bazo."
D-ro S.T.Trall, M.D.

VILAĜO DE CENTJARULOJ

En Ekvadoro en alteco de 1500 m troviĝas vilaĝo Vilcabamba, kies plej granda parto de loĝantoj vivas cent jarojn, kaj eĉ pli. Sciencistoj de Harvard-universitato diversmaniere science esploris la indiĝenojn kaj konstatis, ke plejverŝajne la kaŭzo de ilia longviveco estas malmulto de kolesterolo el la sango. Nuntempa homo havas 250 unuojn de kolesterolo en sia sango, sed vilaĝano de Vilcabamba nur 120. (Kolesterolo devenas el viando, influas la metabolon de graso kaj sedimentas en angioj.) En Vilcabamba vivas homoj, kiuj ne multe kontaktas kun civilizita mondo, leviĝas dum suneliro kaj enlitiĝas post sunsubiro. Ili estas plejparte terkulturistoj. Ilia nutraĵo estas preskaŭ senvianda. Ili manĝas plej diversajn legomojn kaj fruktojn, bananojn, fazeolojn, maizon, oranĝojn, ktp.

La plej aĝa homo estas la 140-jara José D. Toledo, kiu naskiĝis en jaro 1831. Li estas patro de ok infanoj kaj avo de 32 genepoj. Li opinias, ke la ĉiutaga laboro en naturo donas al li la sanon. Celson Jaramillo estas 95-jara, li laboras en kamparo kaj vespere lia azeneto portas dum hejmeniro grandan ŝarĝon. (Kaj kiomaĝa estas tiu brava vegetara besto? - eld.)

Miguel Carpio Mendreta estas 122-jara vilaĝa muzikisto; li havas 14 infanojn kaj 90 genepojn. Manuel Leon (95-jara) vigle laboras en sia masonista metio. Izabela Quezada Mendieta estas 103-jara kaj kun sia iom pli juna fratino ŝi laboras sur kafa plantejo, kie ŝi klasifikas la kafajn grajnojn.

Centjara indiĝeno de Vilcabamba konsumas tage nutraĵon, kiu donas ne pli ol 1700 kaloriojn, kompare kun 2500-3000 kalorioj de civilizita homo, por kiu 70 jaroj estas jam alta aĝo....

(El la ĉeĥa gazeto "Svobodné Slovo" esperantigis
Vlado Sládeček

*　　*　　*　　*

ĈU LENIN ESTIS VEGETARANO ?

En la 10a numero de gazeto "Vegetarisches Universum" skribas s-ro Ferdinand Hopp el Bavarujo pri Lenin-fondinto de Sovetunio. Interalie estas konata afero, ke Lenin en februaro de la jaro 1916 luis du ĉambrojn en grandega domo en Curiko (Zurich), Svislando, kie li loĝis kun siaj kamaradoj. En kelĉambroj de tiu domego estis fabrikejo por kolbasoj. Pro la tre forta malodoro, kiu eliradis el tiu kolbasejo, Lenin kun siaj kunuloj ne povis eĉ malfermi la fenestron. Unufoje Lenin vizitis tiun kolbasproduktan entreprenon kaj vidis, kiam granda kvanto de malbona viando estis "resanigita" per diversaj ĥemiaĵoj, viandkoloro kaj diversaj spicoj, ĝis ĝi denove fariĝis "Natura kaj bela"....

De tiu momento ĉesis la kreinto de leninismo manĝi viandon kaj li ne forgesis averti ankaŭ siajn amikojn kaj konatulojn, antaŭ kolbasmanĝado.

*　　*　　*　　*

"La homoj plejofte ne mortas per natura morto, sed mortigas sin per nenatura nutrado." - Prof.Guseniot en sia 98a jaro.

El Leteroj de Niaj Karaj Legantoj

"Hodiaŭ enmanigis al mi la leterportisto strangan leteron: mallarĝa koverto, poŝte stampita la 1-an de januaro, kaj nun estas la 5a de aprilo ! Sed ankaŭ aliaj strangaĵoj: en adreso estas nur mia nomo Franciszek, sen la familia nomo, ankaŭ en distrikta kaj regiona nomoj iaj eraroj, kaj jen la letero alvenis, laŭdinde al niaj poŝt-istoj! Sed la surprizo nun venis: ene estis nia longe sopirata EV !
Kun granda ĝojo mi legis tuj la interesege redaktitan karan nian revuon, kiu fine sukcesis reaperi. Kortuŝe mi gratulas kaj dankas al vi, tre kara amiko, ke vi revivigis nian gravan ligilon. Sen-prokraste mi sendas dankleteron ankaŭ al la eldonanto, plenoferema kaj meritplena kunlaboranto. Danke al la klaraj literoj, nia bul-teno aspektas bela kaj plaĉa. Kun forta manpremo via
Fr.Walas (Pollando)

"Esp.Vegetarano multe plaĉas al mi. Aparte interesis min la artikolo pri krudmanĝado, ĉar mi mem manĝas ankaŭ plejparte krudmanĝaĵojn.
O.Robotham (Anglio)

"Sabate-dimanĉe mi veturis por viziti miajn geamikojn. Dum la voj-aĝo mi tralegis denove vian bultenon, ĝi estis tre interesa. Kaj mi havis alian neforgeseblan eventon: mi renkontis vegetaranon, tre maljunan viron, kiu aspektis tute kiel L.N.Tolstoj!!.. El tiu ren-kontiĝo restis en mi profunda impreso. Poste min kaptis la penso, ke estus mirinda afero, se homoj, kiuj ne manĝas viandon, ne bez-onus ankaŭ artefaritajn kuracilojn. Ĉar mi mem vidis, estinte ok-upita en tia instituto, kia amaso da kunikloj kaj diversaj bestoj estas mortigataj dum la esplorado de iu nova sanigilo....
A.Judickienė (SSSR)

"Mi ricevis la 1-an numeron de EV, kaj mi gratulas al vi pro ĝia interesa enhavo! Mi tre ĝuis ĉiun artikolon, kaj precipe tiun pri la viro, kiu vivis 120 jaroj, danke al manĝado de krudaj fruktoj.
S.D.Docal (Usono)

"... certe mi venos al vi, viziti la Someran Esperanto-Lernejon en Dudince, kaj tiam ni - espereble - povos diskuti precipe pri la ĝusta vivmaniero. La juna generacio en Okcidentaj landoj havas novajn ideojn, i.a. la forlason de industria grandskala maŝinek-zistado, kaj revenon al agrikulturo, natura vivmaniero, kaj al la naturo entute.
Felix Morawetz (Danio)
(Koran saluton, kara junamiko! - kaj ĝis revido, ĉar vi estis ĉi tie, sed ni havis tre malmulte da eblecoj diskuti pri la menci-itaj temoj, - do revidon en la venontjara SEL en Dudince! - erva.)

Eltiraĵoj el multaj aliaj leteroj aperos en la venonta numero, eĉ se ni devos pagi pli por la sendkosto ! - eld.

*   *   *   *   *

Nia kara leganto, antaŭ 35 jaroj Reprezentanto de nia Veg.Asocio, s-ano Stanislaw Bogdanowicz (Uzdrowisko 935, WISLA pow.Cieszyn, Pollando) en septembro fariĝis 85-jara. El plena koro ni deziras al li - same al nia Reprezentanto en Germana Dem. Respubliko, s-ano Walter Etzold,-kiu samtiel nun festis sian 85-jariĝon - bonan sanon kaj ĝojon el nia komuna laboro en la vegetara, reform-viva kulturo !

*   *   *   *   *

Al niaj karaj legantoj multe da sukceso, bonŝanco kaj bona
sano dum la nova jaro deziras la redaktanto kaj eldonanto.
*   *   *